



**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA  
"MANUEL FAJARDO"**

**TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA.**

**DISEÑO DE UN SITIO WEB PARA LA SUPERACIÓN DE  
ENTRENADORES DE ATLETISMO. PROVINCIA CIENFUEGOS**

**AUTORES: Yariel Madrazo Mora.  
Leandy Mirabal Moreno.**

**TUTOR: Tania Hernández Vélez.  
Profesor Instructor.  
Lic. en Matemática**

**"Año 50 de la Revolución"**

**Cienfuegos 2008**

*“El futuro de nuestra patria tiene  
que ser necesariamente un futuro de  
hombres de ciencia”*

*Fidel Castro Ruz*

## DEDICATORIA

*De Yariel: Se la dedico a mis padres que siempre me han guiado con su ejemplo y nunca me han permitido dejar de luchar por ser un profesional universitario y hoy quiero decirles: Gracias*

*De Leandy: A todos los que de una forma u otra han influido en mi educación pero en especial a mis queridos padres que siempre han estado conmigo y me han incentivado a estudiar, para que se un hombre de bien.*

*A mi madre querida, fuente de toda mi inspiración, sin ti nada de esto hubiese sido posible.*

*A mi padre, por haberme ayudado a ser la persona que soy.*

*A mi tía Anita, por su apoyo y constante preocupación.*

*A Dulce, la Comisionada de Atletismo, por la confianza que me ha brindado para enfrentarme a difíciles tareas.*

*A mis compañeros de trabajo, especialmente a YoanKa por toda la información que me brindó.*

*A mi tutora, por su amistad y sus sabios consejos.*

*A Leandy mi compañero de tesis por todos estos años de estudio conjunto, usted es de oro mi hermanito.*

*A todos mis profesores por los conocimientos adquiridos.*

*A toda la gente de mi año, ustedes son lo máximo.*

*En fin, a todos los que de una manera u otra aportaron su granito de maíz, a ustedes va dedicado este trabajo.*

*YARIEL*

*A mi madre, quien ha sido mi fuente de inspiración.*

*A mi padre por la confianza que ha depositado en mí.*

*A mi hermana, quien siempre ha confiado en mí y me ha dado todo el apoyo que he necesitado.*

*A mis primos, a quien les dedico el éxito de mi carrera.*

*A mi familia, quienes siempre han estado atentos a mis estudios.*

*A mi tutora, por su amistad y sus sabios consejos.*

*A todas mis grandes amistades de la Universidad: Yariel, compañero de tesis quien ha cargado conmigo desde primer año.*

*A todos los que han estado conmigo durante los seis años.*

*En fin, a todos los que de una manera u otra aportaron su granito de maíz, a ustedes va dedicado este trabajo.*

*Leandy*

# ÍNDICE

|                                      |             |
|--------------------------------------|-------------|
| <b>I - INTRODUCCIÓN.</b>             | <b>Pág.</b> |
| 1.1 - Introducción.....              | 1           |
| 1.2 - Problema.....                  | 2           |
| 1.3 - Fundamentación.....            | 3           |
| 1.4 - Objetivos.....                 | 5           |
| 1.5 - Idea a defender .....          | 5           |
| <br>                                 |             |
| <b>II - DESARROLLO</b>               |             |
| 2.1 – Resumen Bibliográfico.....     | 7           |
| 2.2- Selección de Sujetos.....       | 21          |
| 2.3- Materiales y Métodos.....       | 21          |
| 2.4- Análisis de los Resultados..... | 30          |
| <br>                                 |             |
| <b>III - CONCLUSIONES</b>            |             |
| 3.1 - Conclusiones.....              | 35          |
| 3.2 - Recomendaciones.....           | 36          |
| <br>                                 |             |
| <b>IV - BIBLIOGRAFÍA</b>             |             |
| 4.1 - Bibliografía.....              | 37          |
| <br>                                 |             |
| V -ANEXOS .....                      | 41          |

## RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo el diseño de un sitio Web dirigido a contribuir a la superación de entrenadores de atletismo de la provincia de Cienfuegos, que pretende poner a disposición de estos un conjunto de materiales didácticos que fundamenten teóricamente y eleven el nivel técnico de dichos entrenadores. Se ha escogido la presentación en forma de Web, para hacer más agradable y fácil su manipulación. Consta de tres partes fundamentales: Menú inicio, que contiene todo el material didáctico; secciones que contempla efemérides del deporte, chistes deportivos, curiosidades, etc; y por último un enlace en la parte superior e inferior con información variada acerca del atletismo. Para cumplimentar este propósito se realizó, en primera instancia, un estudio del estado en cuanto a la situación de la bibliografía y aplicación de la informática en el proceso de enseñanza aprendizaje, con el uso de técnicas como: Revisión de documentos y entrevistas a entrenadores y especialistas. Se consideró como población todos los entrenadores de la provincia, de la cual se tomó una muestra aleatoria de 14. Los datos se recogieron mediante encuestas aplicadas a entrenadores y especialistas. Este trabajo constituye una experiencia pedagógica cuya principal novedad radica precisamente en brindarles a los entrenadores la posibilidad de tener amplio acceso a la teoría en que fundamentarán su práctica. Más del 75 % de los especialistas evaluaron la propuesta con un alto nivel y se recomienda continuar enriqueciendo el sitio a partir de las ideas y sugerencias que emitan los usuarios a quienes fue dirigido.

## INTRODUCCIÓN

Los avances científicos y tecnológicos del fin de siglo, han provocado que se utilicen de forma reiterada las expresiones o conceptos que mantendrán su vigencia en las próximas décadas del nuevo milenio, hoy se habla de la era de la información o era digital. A ellas, por algunos autores se ha incorporado otra no menos importante, la del aprendizaje, para convertirse en una tríada de elementos que caracterizan la evolución de la vida moderna y representan las más altas transformaciones, en las que el conocimiento es el elemento más importante y trascendente del desarrollo humano. (1)

Estos cambios inciden en transformaciones sociales, económicas y culturales de la sociedad, abren espacios de búsqueda científica dentro de los elementos que tienen que ver con el desarrollo y sitúan como centro, el conocimiento que se genera y aplica en progreso de la humanidad.(1)

Resulta innegable el auge cada vez mayor de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en las diferentes esferas de la sociedad a escala mundial. El impetuoso desarrollo de la ciencia y la tecnología ha llevado al planeta a entrar al nuevo milenio inmerso en lo que se ha dado en llamar la “sociedad de la información y del conocimiento”. (2)

Pretender hoy que los profesionales continúen superándose por vías formales y convencionales, teniendo en cuenta las múltiples y variadas necesidades que surgen a lo largo de la vida y que demanda de la sociedad, es prácticamente imposible en los marcos de los sistemas educativos tradicionales.(2)

La formación del personal de cultura física en Cuba se inserta a la vanguardia de estos cambios, partiendo de las condiciones actuales del país y de la política del estado de masificación de la cultura y la formación integral, con posibilidades para todos según los principios de nuestro sistema socialista.

El país se ve inmerso en un continuo cambio educativo; por estas razones se han realizado cambios como:

Disminución a 12 atletas por profesor.

Incremento de la permanencia de atletas en la escuela.

Más efectividad en el uso de los medios audiovisuales.

Grandes han sido los éxitos de Cuba en el ámbito deportivo tanto a nivel nacional como internacional, resulta importante señalar que estos logros se han ido incorporando paulatinamente después del triunfo de la Revolución y esto se debe en gran medida a la prioridad que le ha dado la más alta dirección del Partido y del estado a la educación y superación de todo el pueblo, incluida la de los profesionales del deporte. Podemos decir que contamos hoy con un grupo de entrenadores competentes que garantizan dichos éxitos, pero hay que luchar por mantener lo logrado. Teniendo en cuenta los planteamientos anteriores se exploró la realidad de la superación de los entrenadores que atienden el atletismo en Cienfuegos y se pudo verificar que aún existen problemas en este sentido.

Las anteriores reflexiones nos llevan a plantear el siguiente problema científico.

**PROBLEMA: ¿Cómo contribuir a la superación de los entrenadores de atletismo en la provincia de Cienfuegos?**

## **FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA**

Preparar a los deportistas para la competición ha sido siempre una tarea en la que el entrenador ha jugado un importante papel. Generalmente no hay dudas de qué se debe hacer para lograr una eficiente preparación desde el punto de vista técnico o táctico dentro de las diferentes modalidades deportivas, sin embargo, la preparación y superación de los entrenadores, en muchas ocasiones es espontánea, sin planificación y no se le brinda a los interesados las fuentes bibliográficas para proporcionársela.

Las nuevas tecnologías están cambiando significativamente las estructuras sociales, económicas, laborales e individuales de los seres humanos. Ellas están presentes en todas las esferas de la vida, y el sistema educativo no queda exento de su influencia.

Por otra parte, el uso de estas para la formación continua y a distancia es actualmente uno de los objetivos básicos de los docentes de todo el mundo, esto se debe entre otras cosas a las posibilidades de hacer llegar la superación al puesto de trabajo y al acercamiento que se logra entre profesionales. Por tal motivo resulta factible y necesaria la implementación de un sitio Web que, a distancia, favorezca la superación de los profesionales de lugares distantes y a los que en muchas ocasiones resulta casi imposible reunir. Esto se debe entre otras cosas a las posibilidades de hacer llegar la superación al puesto de trabajo de manera asincrónica, además de las potencialidades en cuanto a simulación y recursos multimedia de los productos informáticos así como de comunicación a muchos que permiten los servicios de las NTIC.

Además, ofrecen grandes posibilidades de estandarización y de adecuación a las necesidades individuales y de la enseñanza; son una clara alternativa para la descentralización de la formación, la reducción de su tiempo y costo y la atención a un mayor número de necesidades; ellas condicionan tanto nuestras vidas particulares como profesionales, haciéndose cada vez más necesario en la sociedad actual el saber hacer un uso adecuado de las mismas.

La superación del personal que hoy tiene la responsabilidad de garantizar los resultados del deporte en la isla o específicamente en la provincia es un problema a considerar, y constituye un objetivo priorizado por el INDER.

La exploración realizada para constatar el problema arrojó los resultados que se muestran a continuación:

| MUNICIPIOS         | Entrenadores |                |             |           |
|--------------------|--------------|----------------|-------------|-----------|
|                    | Licenciados  | Técnicos- Medi | Habilitados | Total     |
| <b>Cienfuegos</b>  | <b>8</b>     | <b>8</b>       | <b>4</b>    | <b>20</b> |
| <b>Palmira</b>     | <b>1</b>     | <b>1</b>       | <b>2</b>    | <b>4</b>  |
| <b>Cruces</b>      | <b>1</b>     | <b>2</b>       | <b>1</b>    | <b>4</b>  |
| <b>Lajas</b>       | <b>1</b>     | <b>2</b>       | <b>1</b>    | <b>4</b>  |
| <b>Cumanayagua</b> | <b>-</b>     | <b>-</b>       | <b>3</b>    | <b>3</b>  |
| <b>Aguada</b>      | <b>1</b>     | <b>-</b>       | <b>1</b>    | <b>2</b>  |
| <b>Rodas</b>       | <b>1</b>     | <b>-</b>       | <b>2</b>    | <b>3</b>  |
| <b>Abreu</b>       | <b>-</b>     | <b>1</b>       | <b>1</b>    | <b>2</b>  |
| <b>Total</b>       | <b>13</b>    | <b>14</b>      | <b>15</b>   | <b>42</b> |

Como se puede observar en la tabla los licenciados solo constituyen aproximadamente el 33 % de los que hoy se ocupan del entrenamiento de los atletas en la provincia, una cifra muy baja. Además si a esto se le suma el hecho de que la superación es un proceso continuo y sistemático donde no basta haber alcanzado el grado de licenciado sino que constantemente hay que mantenerse actualizado, máxime cuando vivimos una época donde el conocimiento se revoluciona a diario, surgiendo nuevas formas y métodos de entrenamiento, entonces es evidente que de modo general estos entrenadores tienen necesidades de superación.

Otra de los elementos que se verificó para problematizar la realidad fue analizar la bibliografía tanto convencional como tecnológica de que disponen estos entrenadores y resultó:

En el 80 % de los casos solo cuentan con el libro “Correr, saltar y lanzar” un libro actualizado y que teóricamente está muy bien concebido pero que es insuficiente para una integral superación, por ejemplo no cuenta con contenido referente a dosificaciones de las cargas.(3)

Se revisó además en Internet para comprobar si en la red nacional había algún sitio dedicado a la superación de entrenadores de atletismo y aunque sí se encontraron materiales con estilo didáctico que pueden contribuir a la superación, específicamente sitios no se encontraron.

Por tanto se pudiera afirmar que una de las causas de la insuficiente superación de los mencionados entrenadores puede estar dada por la inexistencia de un material que contenga una serie de artículos, libros y materiales que contribuyan a la superación. El problema a resolver se pudiera solucionar, por ejemplo, diseñando un sitio que garantice la capacitación y superación de forma rápida, económica y eficiente.

#### **OBJETIVO GENERAL:**

- Diseñar un sitio Web para la superación de los entrenadores de atletismo en Cienfuegos.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Caracterizar la muestra para determinar sus necesidades de superación.
- Confeccionar una aplicación dirigida a los usuarios que se corresponda con las necesidades presentadas.

#### **IDEA A DEFENDER:**

El diseño de un sitio Web que se encargue de la compilación de material tecnológico sobre el entrenamiento del atletismo puede contribuir a la superación de los entrenadores de este deporte.

#### **TAREAS CIENTÍFICAS:**

- Análisis de las condiciones reales del entorno en cuanto a la superación de los entrenadores de atletismo con el objetivo de delimitar el problema y determinar las necesidades de superación de los entrenadores.
- Profunda revisión bibliográfica acerca del tema para construir el marco teórico referencial.

- Construcción del diseño teórico y metodológico.
- Diseño de un sitio Web para la superación de entrenadores de atletismo.
- Evaluación de la calidad del sitio.
- Análisis e interpretación de los resultados.
- Elaboración del informe final.

## **DESARROLLO**

### **CAPÍTULO I.- RESUMEN BIBLIOGRÁFICO ACERCA DEL TEMA**

#### **1.1.-La superación integral del entrenador.**

Un aspecto importante que debe caracterizar a todo profesor es su nivel de profesionalidad, lo cual le permitirá poseer un elevado prestigio ante el resto del colectivo pedagógico, los padres, los alumnos y la sociedad en general.

El perfeccionamiento del docente, es un proceso educativo dirigido a la revisión y la renovación de conocimientos, actividades y habilidades ya adquiridas, determinado por las necesidades de actualizar los conocimientos como consecuencia de los cambios y formas de la tecnologías y las ciencias. Gimeno plantea "... que representa una de las piedras angulares de cualquier intento de renovación del sistema educativo.(4)

Se desprende que la superación profesional, la actualización de conocimientos, es un proceso de formación permanente, representa un aspecto importante para la planificación de cualquier renovación en el sistema educativo. En el ámbito de la superación existen diferentes criterios que hablan y proponen diferentes sistemas de superación en el territorio y fuera de él.

Los logros alcanzados en la Cultura Física desde el deporte, hasta la medicina deportiva, transitando por todas las esferas restantes, gracias a la aplicación de la ciencia y la técnica, tanto a nivel mundial, como en el ámbito de nuestro país, nos permiten pensar en el imperativo de trabajar sobre la base de la implementación de programas y formas de superación.

Por lo general los diseños de superación carecen de una base epistemológica adecuada, no existe un sistema de superación permanente y sistemática sobre una base científica que dé respuesta a las necesidades de superación de los profesores de Educación Física y Deportes. (5)

La Dra. Julia Añorga Morales en términos educativos, define la necesidad como: situación conflictiva que surge en una parte o en todo el sistema educativo.(1)

Analizar necesidades de superación es un proceso complejo que en un principio implica: explorar, sondear, identificar, categorizar, estructurar, priorizar, jerarquizar, ordenar y evaluar.

Roger A. Kaufman define el enfoque de sistema como: proceso lógico mediante el cual se identifican necesidades, se seleccionan problemas, se determinan los requisitos para la solución de los mismos, se escogen soluciones entre las alternativas, se obtienen y aplican métodos y medios, se evalúan resultados y se efectúan las revisiones que requiera todo o parte del sistema, de modo que se eliminan las carencias, partiendo de los objetivos y recursos disponibles.(6)

Autores como Gagó, Kaufman, Chadwick, Ackoff y otros tienen como elementos comunes en sus definiciones de sistema, la combinación ordenada de partes que desarrollan su funcionamiento de una manera independiente, pero se interrelacionan e interactúan y, por medio del esfuerzo colectivo dirigido constituyen un todo racional, funcional y organizado que actúa con el fin de alcanzar metas de desempeño previamente definidas.(6)

En todas estas clasificaciones estamos en presencia de buscar, encontrar y solucionar lo que falta. Para ello diferentes autores proponen desarrollar su búsqueda por métodos y formas eficaces que han sido puestos en práctica y que han detectado las necesidades en diferentes ámbitos.

Muchos autores, plantean que la evaluación de necesidades tendrá los siguientes pasos:

1. Determinación de los valores reales de cada grupo.
2. Determinación de los valores deseados según los exprese cada grupo, de acuerdo a cómo los percibe.
3. Determinación de las opiniones y conceptos de cada grupo en relación con los valores de los otros, tanto actuales como deseados o futuros.
4. Determinación de las coincidencias y diferencias entre los valores actuales y futuros de cada grupo para formar el núcleo inicial que sirva para el análisis de las discrepancias.(5)

Para analizar los elementos principales que componen la determinación de necesidades es necesario enunciar los modelos que en este sentido se han creado.

Existen diferentes modelos, aquí solo trataremos el siguiente por ser el más usado.

### **Modelo tradicional**

Este modelo es el que, generalmente, se emplea con más frecuencia en las instituciones educativas. Se inicia con ciertas declaraciones generales de principios y metas para el desarrollo de programas de estudio, se aplican y se evalúan. Sin embargo, dado que no toma en consideración las relaciones existentes entre las variables o dimensiones de la evaluación de necesidades educativas, no reúne los datos empíricos necesarios, no es recomendable su uso.

Estos modelos para el proceso de determinación de necesidades tienen características específicas que los hacen utilizables según el medio, institución, objetivos y ámbitos en que se desenvuelve, por lo que entendemos que es innegable el análisis del puesto de trabajo y por ende, del calificador de cargos. Teniendo en consideración qué dimensiones

de la determinación de necesidades, se deben determinar formalmente los valores de cada grupo.(5)

En el proceso de formación y empleo de los profesionales de la actividad física y el deporte es evidente que existen dos aspectos de indiscutible importancia a la hora de establecer un proceso de determinación, satisfacción y evaluación de necesidades. Ellos son el reconocimiento académico y el reconocimiento del ámbito profesional de empleo, los que tienen como objetivo común la variedad de calificación para ejercer una actividad laboral concreta.

Además debemos considerar para llevar a cabo este proceso que es necesario tener en cuenta algunos elementos esenciales que garantizan su aplicación con rigor.

Primero: la formación de los profesores graduados con la apropiación de los elementos fundamentales, cumpliendo los objetivos propuestos en las asignaturas. Segundo: La correcta planificación de las clases de educación física y deportes dominando cómo se imparten.

De forma general en el empleo de la Educación Física y el Deporte se encuentran involucrados profesores, que encuentran espacios ocupacionales para ejercer funciones de empleo en dos grandes perfiles ocupacionales como son la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo, entre otros.

La formación académica profesional ha transcurrido en Cuba por varios planes de estudio que han ido perfeccionando la formación del profesional, logrando en el plan de estudio un perfil amplio del mismo, que hace que cada día obtenga mayor importancia el trabajo que se desarrolla mediante la superación profesional.(5)

En el campo de la Cultura Física y el Deporte este plan se ha caracterizado por una acelerada formación de profesores emergentes de Educación Física y Deporte, en la que

el fondo de tiempo es poco para el trabajo docente – educativo, por lo que es necesario la profundización de los conocimientos.

Debemos señalar además que en los últimos años ocurre un proceso de transformación de las estructuras nacionales en Europa y de cambio en Cuba en lo que se refiere a la formación de los profesionales de la actividad física y el deporte con vistas a su adaptación a los cambios sustanciales que rigen el deporte competitivo, los nuevos intereses sociales y los adelantos de la Ciencia y la Técnica, lo que obliga a adoptar un enfoque de reconocimiento profesional y de formación académica.

## **1.2 Precedentes e historia del atletismo.**

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas de la historia fueron los Juegos Olímpicos, que iniciaron los griegos en el año 776 a.C. Durante muchos años, el principal evento Olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras pedestres, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa. Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.C. En el año 394 de nuestra era el emperador romano Teodosio abolió los juegos. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo.

Fueron restauradas en Inglaterra alrededor de la mitad del siglo XIX; las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses. En 1834 un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas. También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864), el primer mitin nacional en Londres (1866) y el primer mitin amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868).

El atletismo, posteriormente, adquirió un gran seguimiento en Europa y América. En 1896 se iniciaron en Atenas los **Juegos Olímpicos**, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Más tarde los juegos se han celebrado en

varios países a intervalos de cuatro años, excepto en tiempo de guerra. En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF). Con sede central de Londres, la IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, establece las reglas y otorga oficialidad a los récords obtenidos por los atletas.(8)

### **1.2.2. El atletismo en Cuba.**

Si se fuera a hablar de los resultados que Cuba atesora en este deporte, debemos plantear que hasta el 2005 constaba de 32 medallas olímpicas y 36 mundiales, de esas últimas, seis ganadas en la cita del verano en Helsinki; en Osaka 2007 se obtuvieron dos medallas más. Pero la historia de esta disciplina en la Isla es mucho más que eso, inclusive la primera participación internacional es anterior a 1905. A los Juegos Olímpicos de San Luis, en 1904, asistió un cubano para competir en atletismo: el legendario Félix "El Andarín" Carvajal. Llegó a la ciudad nortea por sus propios medios, que eran bastante modestos, y sobre todo por el aporte monetario popular, obtuvo en esta el cuarto lugar, provocado según cuentan por un dolor de estómago que sufrió durante la trayectoria. Esta hazaña de Carvajal motivó el interés por el "deporte rey" y entonces comenzaron a celebrarse las competencias atléticas, ampliadas a carreras de velocidad y saltos. Sin embargo, la vuelta de un cubano a citas estivales no aconteció hasta la edición acogida por Ámsterdam, Holanda, en 1928. Cupo el honor al velocista José "Pepe" Barrientos, conocido también como el "Relámpago del Caribe", pues por esos años "coqueteó" con el récord mundial de los 100 metros planos. No obstante, en la ciudad holandesa fue eliminado en la segunda ronda y se fue sin medallas.(9)

Pasaron otros 20 años para que Cuba volviera a estar representada por un atleta en unos Juegos Olímpicos. Fue tras la II Guerra Mundial, en Londres 1948, cuando Rafael Fortún protagonizó la mejor actuación al llegar hasta las semifinales de los 100 y 200 metros lisos.

A Fortún lo acompañaron Ángel García y Raúl Mazorra, pero ambos fueron eliminados en sus primeras presentaciones, también en las pruebas de velocidad.

Estos tres corredores, además de Eutimio Planas y Samuel Anderson, tomaron parte en Helsinki (Finlandia) 1952 y nuevamente fue Fortún el más destacado, al avanzar otra vez hasta las semifinales en las dos pruebas rápidas.

La primera cubana que compitió en unos Juegos Olímpicos salió al ruedo en la edición de Melbourne (Australia) 1956, y fue precisamente una atleta. Se trata de la corredora Berta Díaz, quien llegó hasta las semifinales en los 80 metros con vallas y abrió el camino que luego se llenaría de gloria en los brazos de María Caridad Colón, Maritza Martén y Osleidis Menéndez, las únicas tres latinoamericanas que han ganado un título olímpico en atletismo.(9)

Tras el triunfo revolucionario de 1959, Enrique Figuerola se llevó el honor de subir al podio por primera vez en la historia, cuando en Tokio (Japón) 1964 obtuvo la medalla de plata en la prueba reina. Cuatro años antes había ocupado la cuarta plaza en la misma modalidad. De entonces acá muchas han sido las glorias obtenidas por nuestros atletas en citas cuatrienales, las más completas las de Montreal 1976 (dos de oro y una de plata), Barcelona 1992, Sydney 2000 y Atenas 2004.

Si nos vamos a las individualidades, sobresale Alberto Juantorena, único atleta del mundo que ha ganado en unos mismos Juegos las pruebas de 400 y 800 metros planos, en 1976; la Colón, primera latinoamericana en obtener un título, y con récord olímpico, y Osleidys, a un centímetro de su marca del orbe en la justa ateniense. .(9)



Hay que hacer un paréntesis para una actuación que no tuvo como escenario una competición de tan alto nivel, pero que fue el más sonado éxito del atletismo cubano hasta ese momento, y por algunos años. Se trata del primer récord mundial implantado por un antillano, y ocurrió en los Juegos Panamericanos de Cali (Colombia) en 1971, cuando Pedro Pérez Dueñas saltó 17 metros y 40 centímetros en el triple salto. .(9)

Con posterioridad, otros oriundos de esta Isla han estampado sus nombres con letras de oro en el reducido grupo de recordistas mundiales. Son ellos Juantorena (800 metros planos), Silvio Leonard (200 metros) es importante señalar que este atleta es cienfueguero, Javier Sotomayor (salto de altura) y Osleidys (lanzamiento de la jabalina).

Los campeonatos mundiales comenzaron en 1983, cuando Helsinki acogió la primera cita de este tipo, que tuvo carácter cuatrienal hasta 1991. El discóbolo Luis Mariano Delís aportó las primeras preseas en estos certámenes (plata en 1983 y bronce en 1987) y el primer cetro lo consiguió el Soto en 1993.

En este tipo de competencia el cubano más destacado es el saltador Iván Pedroso, quien eslabonó una impresionante seguidilla de títulos de 1995 al 2001, que incluyó los cetros en los certámenes al aire libre de Gotemburgo (Suecia) 1995, Atenas (Grecia) 1997, Sevilla (España) 1999, y Edmonton (Canadá) 2001. Además, el "Saltamontes" ganó los mundiales bajo techo de esos años y el de Toronto (Canadá) 1993.

No se puede olvidar tampoco lo logrado por Ana Fidelia Quirot, quien conquistó la cima planetaria en 1995, apenas dos años después de sufrir un terrible accidente doméstico que dejó quemaduras en el 70 % de su cuerpo. Para no dejar dudas, la santiaguera repitió en 1997, cuando la mayor de las Antillas completó su mejor actuación en estos torneos (cuatro medallas de oro, una de plata y una de bronce).

Cuba atesora además varias medallas en Copas del Mundo, Mundiales bajo techo, Galas Mundiales, Juegos Mundiales Universitarios y Campeonatos Mundiales juveniles, entre otros eventos del "deporte rey", además de dominar el escenario de Centroamérica y el Caribe y escoltar a la potencia Estados Unidos en el área panamericana. .(9)

Estos resultados demuestran el gran esfuerzo, en los que el atleta cubano ha demostrado su valía, primero imponiéndose a incontables dificultades económicas y al poco apoyo

institucional, y luego superando limitaciones económicas en medio de un mundo cada vez más competitivo. .(9)

### **1.3 La informatización de la sociedad y su influencia.**

La informatización de la sociedad ha dado ya “valientes pasos”, más allá del brutal bloqueo que sufre la isla este país ha diseñado importantes estrategias que han permitido, con escasos recursos, la introducción de las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones. Estas estrategias han tenido en cuenta la introducción de la informática en los contextos educativos.(10)

El desarrollo científico técnico contemporáneo, ha traído consigo un nuevo y muy eficiente medio de enseñanza, la computadora, que por sí sola no tendría ningún valor, sin su parte “blanda”, los *software*.(10)

#### **1.3.1 Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC)**

Las tecnologías de la información son un conjunto de aparatos, redes y servicios que se integran o se integrarán a la larga, en un sistema de información interconectado y complementario. La innovación tecnológica consiste en que se pierden las fronteras entre un medio de información y otro.(11)

##### **1.3.1.1 Intranet.**

La intranet es una red privada dentro de una institución, cuyo propósito es compartir la información de la misma y los recursos computacionales. También se puede usar para facilitar grupos de trabajo y tele conferencias. Una intranet es una red local que utiliza herramientas de Internet. Se puede considerar como un Internet privado que funciona dentro de una organización. (12)

Normalmente, dicha red local tiene como base el protocolo TCP/IP de Internet y utiliza un sistema firewall (cortafuegos) que no permite acceder a ella, generalmente es para la información y comunicación interna de la misma. Puede tratarse de una red aislada, es decir no conectada a Internet.(12).

El paradigma de las tecnologías son las redes informáticas. Los ordenadores aislados nos ofrecen una gran cantidad de posibilidades, pero conectados incrementan su funcionalidad en varios órdenes de magnitud. Formando redes, los ordenadores no sólo sirven para procesar información almacenada en soportes físicos (disco duro, disquete, CD ROM, etc.) en cualquier formato digital, sino también como herramienta para acceder a información, a recursos y servicios prestados por ordenadores remotos, como sistema de publicación y difusión de la información y como medio de comunicación entre seres humanos. Y el ejemplo por excelencia de las redes informáticas es la Internet. Una red de redes que interconecta millones de personas, instituciones, empresas, centros educativos, de investigación, etc. de todo el mundo. (13)

"El desafío es utilizar la tecnología de la información para crear en nuestras escuelas un entorno que propicie el desarrollo de individuos que tengan la capacidad y la inclinación para utilizar los vastos recursos de la tecnología de la información en su propio y continuado crecimiento intelectual y expansión de habilidades. Las escuelas deben convertirse en lugares donde sea normal ver niños comprometidos en su propio aprendizaje".(14)

### **1.3.1.2 Integración de las TIC en el deporte**

Los profesores del deporte pueden aprovechar las nuevas posibilidades que proporcionan las TIC para impulsar este cambio hacia un nuevo paradigma educativo más personalizado y centrado en la actividad de los atletas. Además de la necesaria alfabetización digital de los atletas y del aprovechamiento de éstas para la mejora de la productividad en general, la cual constituye poderosas razones para aprovechar las posibilidades de innovación metodológica que ofrecen las TIC para lograr una escuela más eficaz e inclusiva. (1)

### **1.3.3 Tecnología de la Web**

La Web es una enorme estructura de documentos conectados entre sí a través de vínculos e hipertextos, ellos son los elementos de una página Web que pueden ser activados, normalmente con un clic del ratón, con el fin de recuperar otro documento Web que constituye el objetivo del vínculo.

Es importante señalar que el objetivo de estos vínculos no tiene que ser necesariamente páginas en la Web. También pueden ser otros archivos en una unidad de disco fijo.

Se conoce como tecnología Web a todos los lenguajes y estándares que posibilitan su visualización a través de un navegador. Dentro de esta tecnología los más populares son las páginas Web.

Las páginas Web también constituyen un paradigma del modelo asincrónico.

¿Cómo crear páginas Web?

Las páginas Web se crean en un formato HTML, XML o en cualquier formato que los navegadores interpreten.

Existen diversos programas de aplicación para el diseño de las mismas como son el From Page y el Dreamweaver MX, este último fue el que se uso para el diseño de la Web que se propone.

Existen también varios **tipos de páginas Web** entre las que podemos citar las estáticas y las dinámicas.

Estáticas: Su contenido no se modifica hasta que el objeto de la base de datos no se vuelva a exportar. En las plantillas se pueden insertar logotipos, gráficos, y otros elementos, pero Access no proporciona las plantillas.

En este trabajo proponemos un sitio web estático, lo cual no quiere decir que no se pueda actualizar y enriquecer.

Dinámicas: Ella cambia siempre que los datos de origen cambien, programada para que cambie y se actualice automáticamente ya que los datos están formateados de acuerdo al diseño del archivo, que puede ser por ejemplo ASP. Este archivo puede ser utilizado también para guardar datos nuevos en la base de datos, como podría ser los datos de un formulario de pedidos en línea. Pero para crear Web dinámicas hay que tener un profundo conocimiento de Access.(15)

#### **1.3.4 Importancia de las páginas Web en la superación.**

- Las páginas Web hoy constituyen un valioso elemento en la manipulación de la información, son sencillas de trabajar, de colocar en cualquier portador, redes, CD ROM, etc.
- Permiten a los usuarios disponer de una cantidad impresionante de información.
- Se actualizan fácilmente y esto es muy importante ya que hay que tener en cuenta el factor económico, por lo que se debe procurar que el gasto sea mínimo, pues una reducción en el costo, permite una mayor difusión del mismo. El costo de este material que se presenta en forma de Web, tendrá siempre un costo inferior al de los materiales impresos.

- Puede incrementar notablemente la motivación por el entrenamiento deportivo y en específico por el atletismo, ya que le abre nuevas y variadas posibilidades.
- Las páginas con estas características favorecen el dominio de los conceptos y procedimientos básicos.
- Como medio de enseñanza: con el fin de que la utilicen.
- Como herramienta para favorecer la investigación que se indique por los diferentes eventos del deporte.
- Contribuyen, a través de una configuración sensorial más compleja que la tradicional, a esclarecer, estructurar, relacionar y fijar mejor los contenidos a aprender.

Podemos vincular el recurso informático con la llamada tecnología del aprender a pensar, basada en:

- La destreza para la planificación de estrategias de resolución de problemas.
- La creación del descubrimiento de principios y reglas lógicas de inferencia y deducción. De esta forma se aprenden conceptos básicos que pueden ser transferidos a situaciones nuevas.
- El desarrollo de algoritmos para localizar información definida dentro de una gran masa de conocimientos.
- Las condiciones de transferencia de conocimientos a campos
- diferentes y diferidos en el tiempo, en el espacio, etc.

Las personas se preparan en las bases de la Informática, ciencia que ha revolucionado y está inmersa en todas las áreas de nuestra sociedad, aprenden a pensar de una forma ordenada y a solucionar problemas con un método racional. Además permiten ser un consumidor inteligente de tecnología e incluso le permite evaluar y decidir sobre el futuro de la computación y la tecnología en general.(15)

Está claro que todas estas posibilidades son aprovechadas en este estudio cuando se crea una Web que facilitará la capacitación de los entrenadores de atletismo, pues tendrán la oportunidad de recibir los beneficios de esta tecnología y desarrollar sus capacidades y sus posibilidades tecnológicas de aprender a pensar.

### **1.3.5 Las TIC desde la perspectiva del aprendizaje.**

El papel que las TIC pueden jugar en el aprendizaje es importante por el número de sentidos que estimulan. Diversos estudios ya clásicos, han puesto de manifiesto que se recuerda el 10% de lo que se ve, el 20 % de lo que se oye, el 50 % de lo que se ve y oye, y el 80 % de lo que se ve, oye y hace. (2)

**Interés. Motivación.** Las personas se sienten motivadas al utilizar los recursos de las TIC, y la motivación es uno de los motores del aprendizaje, ya que incita a la actividad y al pensamiento. Por otro lado, ésta hace que dediquen más tiempo a trabajar y, por tanto, es probable que aprendan más.

**Interacción.** Continúa actividad intelectual. Quienes trabajan con los recursos informáticos están permanentemente activos al interactuar con el ordenador y entre ellos a distancia. Mantienen un alto grado de implicación en el trabajo. La versatilidad e interactividad del ordenador, además del gran volumen de información disponible en Internet, todo esto les atrae y mantiene su atención.

**Desarrollo de la iniciativa.** La constante participación propicia el desarrollo de la iniciativa ya que se ven obligados a tomar continuamente nuevas decisiones ante las respuestas del ordenador a sus acciones. Se promueve un trabajo autónomo riguroso y metódico. (16)

## METODOLOGÍA

Con el objetivo de diseñar un sitio Web para contribuir a la superación de los entrenadores de atletismo, se realizó un estudio de tipo prospectivo durante el período comprendido de noviembre del 2007 hasta mayo del 2008.

**La población en estudio** está constituida por todos los entrenadores de la provincia (42), una población bastante heterogénea ya hay entre ellos licenciados, técnicos medios y habilitados.

Se seleccionaron por muestreo aleatorio simple, 14 entrenadores.

## MÉTODOS UTILIZADOS

**Métodos de nivel empírico:** En coherencia con estudios realizados anteriormente sobre esta temática, el enfoque metodológico más adecuado para conseguir los objetivos son los métodos de encuestas, y una observación sistemática. Usando técnicas cualitativas y de comunicación personal. Estas técnicas permiten obtener información de una gran cantidad de sujetos de forma rápida y económica.

Los **instrumentos de recogida de datos** utilizados fueron los cuestionarios y las escalas valorativas (ver Anexos ) dicha escala dirigidas a los especialistas.

Para la elaboración de los cuestionarios se siguieron los siguientes pasos. En primer lugar se preparó un borrador preliminar a partir de los indicadores. Este borrador fue corregido y validado, inicialmente, por parte de expertos. Por último, se realizó la aplicación del cuestionario validado a la muestra.

Se utilizó además el ***criterio de especialistas*** para que estos dieran sus opiniones sobre el contenido y la forma del sitio.

**Métodos de nivel matemático estadístico:** Los métodos estadísticos utilizados corresponden con los de la Estadística descriptiva, los resultados obtenidos tanto de la recolección, como del análisis de la información se tabularon en tablas de frecuencia.

No se usaron métodos, ni técnicas inferenciales ya que este paradigma no pretende hacer inferencias, aunque sí admite transferencias o sea la experiencia puede ser transferida a otro contexto.

La información fue procesada con ayuda del Excel.

### **Métodos de nivel teórico**

**Análisis- síntesis:** Para la reflexión y teorización de la bibliografía consultada con el objetivo de delimitar el problema y sustentarlo metodológicamente.

**Inductivo- deductivo:** Método que se ha estado aplicando durante todo el estudio al igual que el anterior, desde que se empezaron a hacer las primeras indagaciones para problematizar y recolectar la información necesaria.

**Abstracto- concreto:** Este método está muy contextualizado en este estudio, ya que lo que se trata es de concretar el trabajo de superación, un trabajo que se presenta abstracto ya que precisa un cambio en la forma de pensar y actuar de profesores y alumnos, en esta experiencia es materializado a través del sitio que se propone.

Otro de los métodos utilizados fue el **Histórico lógico** ya que se siguió en la realización del estudio cierta lógica para hacer un recorrido bibliográfico y encontrar antecedentes del problema y la opinión de científicos e investigadores de todos los tiempos acerca del tema en estudio.

**Método sistémico – estructural y funcional** ya que los componentes estructurales de la Web, incluyendo su contenido, constituyen un sistema en el que cada uno de ellos, además de tener una función específica, están interrelacionados para el logro de los objetivos del sitio.

**Definiciones de trabajo:** Las variables que en este estudio se analizaron vienen desde tres dimensiones.

|             |
|-------------|
| Dimensiones |
| Contenido   |
| Higiénico   |
| Económico   |

**Operacionalización:**

Las variables opinión sobre el material se midieron en los tres casos, aplicando una escala valorativa. Sus categorías quedan conceptualizadas a continuación.

- 1-Muy alto: Cuando el rasgo o comportamiento caracteriza al material de forma estable.
- 2-Alto: Cuando están presente en el material con alta intensidad.
- 3-Medio: Cuando se observan pero no lo caracterizan de forma estable.
- 4-Bajo: Cuando se observan pero muy poco.
- 5-Ausente: Cuando no se observan nunca.

En la dimensión del contenido se midieron los siguientes indicadores:

- I.-Acceso a la información
- II.-Calidad de la información
- III.-Precisión y balance de la información
- IV.-Relevancia de la información
- V.-Valor metodológico
- VI.-Posibilidades de Generalización

En la dimensión Higiénica se midieron los siguientes indicadores:

- Accebilidad al sitio
- Estructura y diseño del sitio
- Estética del sitio
- Calidad de los link

**Novedad de la investigación:** Es precisamente la alternativa a la insuficiencia, este estudio pretende mostrar una experiencia práctica, concretando un sitio para la superación de los entrenadores de atletismo, además de poner en sus manos un material de consulta no existente hasta el momento. Otra de las ventajas de este material es su presentación, ha sido presentada en forma de Web, lo que facilita la manipulación y contribuye a la aplicación de las TIC, las cuales se han convertido en una exigencia de la sociedad contemporánea, por un lado no podemos escapar a la informatización y por otro se han puesto de moda los modelos virtuales para la superación a distancia.

## **ANÁLISIS DE LA PROPUESTA**

### **Definición y descripción del producto**

**Nombre:** “Sur Athletics”

**2.2.1 Sinopsis:** El sitio Web que presentamos tiene una base orientadora que facilitará la superación de los entrenadores de atletismo, contiene una compilación de libros en soporte electrónico, así como cursos de superación de interés, subsistemas y programas de enseñanza diseñados por los especialistas de la comisión nacional del INDER, aprovechando las nuevas Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. Este sitio constituirá una herramienta de consulta para los entrenadores, pero además será un marco adecuado para intercambiar informaciones y publicar los principales resultados en este deporte.

Fue creado con los siguientes **objetivos**.

- Contribuir a la superación integral de los entrenadores poniendo a su disposición un software diseñado para este fin.
- Organizar el trabajo metodológico de los profesionales de este deporte.
- Ofrecer un material diseñado específicamente para este tipo de entrenadores, teniendo en cuenta sus particularidades.
- Favorecer el amor por la profesión a través
- Desarrollar habilidades en el uso y manejo de herramientas informáticas básicas.
- Dar a conocer los principales resultados que en este deporte acontecen en este deporte.

### **2.2.2 Definición del producto**

Sitio Web que contiene una compilación de libros, cursos, programas y actividades relacionadas con la Cultura Física y específicamente de atletismo.

Para el desarrollo de este producto se usaron herramientas y programas como:

Macromedia Dreamwaver MX: Software que nos permite diseñar páginas Web en modo gráfico y comando.

Adobe photoshop: Para el tratamiento de las imágenes que están diseñadas dentro de la aplicación, incluidas las fórmulas y los gráficos que aparecen dentro del contenido de los temas.

Macro media Flash: Para el tratamiento y diseño del banel.

Microsoft Office (Word y PowerPoint, este último para la elaboración de las presentaciones).

El usuario solo requiere de una PC para poder ejecutar satisfactoriamente la aplicación.

### **2.2.3 Estudio de factibilidad.**

El análisis de factibilidad descansa en dos razones:

- La factibilidad económica: Es factible ya que a pesar de que no todos los entrenadores tienen posibilidad de red, todos pueden manipular la información y almacenarla en cualquier dispositivo.
- La factibilidad técnica. Hoy se puede decir que se dispone de esta tecnología para elaborar e implementar la experiencia, se dispone además del personal técnico necesario.
- Requerimiento de Software

Se debe disponer de Windows 95 o superior, para la instalación de la aplicación y debe ser instalado un servidor Apache.

- Requerimiento de Hardware.

Para el desarrollo y puesta en práctica del proyecto se requieren máquinas con los siguientes requisitos:

- Procesador PENTIUM
- 144 Mbyte de RAM
- 4,2 Gbyte de HDD
- Tarjeta de red de 100 Mbps.
- UPS o fuente de corriente ininterrumpida.

#### **2.2.4 Identificación de la audiencia:**

Esta aplicación va dirigida a los profesores de Atletismo de la provincia de Cienfuegos (42), de ellos 13 licenciados, 14 técnicos medios y 15 habilitados, por lo que es obvio que tienen necesidades de superación, aunque los licenciados están incorporados a la maestría teniendo en cuenta que las técnicas y métodos de entrenamiento varían constantemente precisan estar actualizados.

#### **Requisitos de usabilidad**

Los usuarios del sistema quedan definidos por los entrenadores, directivos y el personal capacitado dentro la EIDE Provincial “Jorge Augustini Villafana”, que se encuentran vinculados con la labor de enseñanza-aprendizaje.

La implantación del sistema proporcionara efectividad y agilización a la actividad desarrollada por los profesores como guías dentro de la organización, quedando automatizada cada una de sus tareas docentes educativas.

## 2.2.5 Descripción del producto

El producto tiene la siguiente apariencia:



Este sitio Web consta de 15 páginas todas diseñadas con la misma plantilla, con el objetivo de que el usuario desde cualquiera de ellas, pueda acceder al vínculo deseado, o sea lo que cambia es solo el área de contenido, situada a la derecha de cada página.

**Este puede ser dividido para su análisis en:**

**Banner:** Este banner contiene 1 imagen en jpg con ayuda Adobe photoshop. Posee como fondo un collage de imágenes que representan distintos eventos de atletismo.

Con letras grises se consigna el nombre del sitio: Sur Athletics que significa el atletismo en Cienfuegos, haciendo referencia a la ubicación de la provincia al sur del país.

**Área de botones:** Justo debajo del banner se puede observar una serie de botones, que constituyen el Menú principal y poseen vínculos a los contenidos que ellos representan.

- Inicio: Con vínculo a la página principal, que en el área de contenido muestra la presentación y bienvenida de la misma y explica los objetivos y características del sitio.
- Botones en el área izquierda: Con vínculo a una carpeta que contiene los siguientes archivos:
  - Teoría del entrenamiento
  - Teoría de super entrenamiento.
  - Planificación del entrenamiento.
  - Regla y arbitraje.
  - Carreras.
  - Salto.
  - Lanzamiento.

En el extremo derecho exista un acceso a Secciones, que incluye lo siguiente:

- Efemérides del deporte.
- Chistes deportivos.
- Curiosidades.
- Galería de imágenes.

Para facilitar la navegación, tanto en la parte inferior como superior tiene enlaces a: Historia del atletismo, resultados de Cuba en el atletismo y sugerencias

## ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En el diagnóstico aplicado para conocer las opiniones y necesidades de capacitación de los entrenadores se pudo comprobar lo siguiente:

Comprobamos que 42,8 % de la muestra son licenciados, 28,5 técnicos y habilitados. En cuanto a años de experiencia, la mayoría se sitúa entre menos de 5 años (58 %) y hasta 5 años.

**Tabla No. 1.-Nivel de escolaridad y años de experiencia según sexo.**

| Sexo  | Nivel de escolaridad |      |           |      |      |      | Años de experiencia |      |        |      |          |      |
|-------|----------------------|------|-----------|------|------|------|---------------------|------|--------|------|----------|------|
|       | Lic.                 |      | Téc. Med. |      | Hab. |      | - 5                 |      | 5 años |      | Más de 5 |      |
|       | No.                  | %    | No.       | %    | No.  | %    | No.                 | %    | No.    | %    | No.      | %    |
| Fem.  | 1                    | 7,1  | 3         | 21,4 | 2    | 14,2 | 5                   | 35,7 | 1      | 7,1  | -        | -    |
| Masc. | 5                    | 35,7 | 1         | 7,1  | 2    | 14,2 | 3                   | 21,4 | 1      | 7,1  | 4        | 28,5 |
| Total | 6                    | 42,8 | 4         | 28,5 | 4    | 28,5 | 8                   | 58   | 2      | 14,2 | 4        | 28,5 |

Los grupos de edades están representados de la siguiente manera:

De 20 a 25: 35,7 % (5)

De 26 a 30: 21,4 % (3).

De 31 a 35: 7,1 % (1).

Más de 35 años: 35,7 % (5).

Las 14 persona afirman que la carencia de bibliografía es un tema discutido en reuniones y que puede tener solución.

Acerca de la disponibilidad de documentos necesarios para desarrollar los entrenamientos con el nivel técnico necesario, 4 (28,5 %) opinan que los documentos que poseen le

permiten un nivel medio de entrenamiento y 10 (71, 4 %) consideraron que los documentos disponibles no le permiten desarrollar los entrenamientos con un nivel alto.

El 78, 5 % (11) conoce algún libro que pueda ser utilizado par el diseño de un sitio Web, mientras 21, 4 % no lo conoce.

En orden de prioridad las necesidades de superación planteadas son las siguientes:

Confección del plan gráfico de entrenamiento: 35, 7 % (5).

Planificación de los objetivos de la clase: 28, 5 % (4).

Planificación de la unidad de entrenamiento: 14,2 % (2).

Planificación de los objetivos del mesociclo: 7, 1 % (1).

Planificación de los objetivos del microciclo: 7, 1 % (1).

Planificación de los métodos de entrenamiento: 7, 1 % (1).

Las posibles soluciones plantadas a la carencia de bibliografía son las siguientes:

Talleres: 14, 2 % (2).

Preparaciones metodológicas: 14, 2 % (2).

Diseño de sitio web: 71, 4 % (10)

Después de diseñado el sitio Web con el fin de contribuir a la superación del personal involucrado con el entrenamiento del atletismo en la provincia fue que se mostró a un grupo de 6 especialistas para que emitieran su opinión acerca del sitio, para ello se escogieron 3 especialistas en atletismo y tres en informática para que valoraran la calidad del sitio respecto a su contenido y a la higiene respectivamente, lo cual arrojó los siguientes resultados:

**Tabla No. 2. Resultados de la aplicación de la escala valorativa a los tres primeros especialistas**

|          | I | II | III | IV | V | VI |
|----------|---|----|-----|----|---|----|
| Muy Alto | 3 | 1  |     |    |   | 3  |
| Alto     |   | 2  | 2   | 3  | 2 |    |
| Medio    |   |    | 1   |    | 1 |    |

Fuente: Escala valorativa

**Indicadores.**

I.-Acceso a la información

II.-Calidad de la información

III.-Precisión y balance de la información

IV.-Relevancia de la información

V.-Valor metodológico

VI.-Posibilidades de generalización

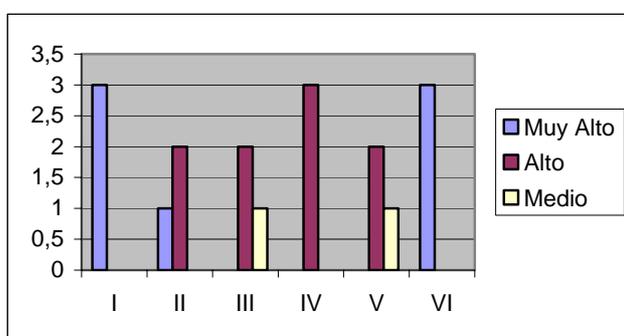


Imagen 1

Fuente: Tabla 2.

Como se puede observar ninguno de los especialistas evaluaron el sitio, de acuerdo a estos indicadores, de bajo o ausente, lo que habla muy a favor del mismo, solo en el caso de los indicadores III y V, un especialista lo consideró medio justificando su evaluación porque considera que hay más documentación sobre eventos de lanzamientos que de salto que es tan importante. Además opina sobre el V indicador que se podrían haber abordado otros temas como estrategias de entrenamiento, etc.

En el caso del otro grupo de los especialistas, específicamente los informáticos, la aplicación de la escala valorativa arrojó los siguientes resultados y se tuvieron en cuenta los siguientes indicadores:

- Accebilidad al sitio
- Estructura y diseño del sitio
- Estética del sitio
- Calidad de los link

**Tabla No. 3. Distribución de la opinión de un grupo de especialista acerca del sitio**

|          | I | II | III | IV |
|----------|---|----|-----|----|
| Muy Alto | 3 | 1  |     | 3  |
| Alto     |   | 2  | 2   |    |
| Medio    |   |    | 1   |    |

Fuente: Escala valorativa.

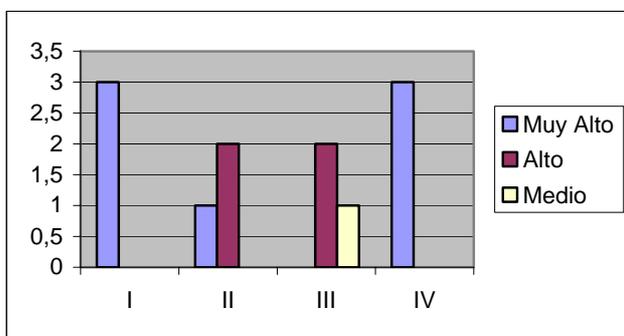


Imagen 2

Fuente: Tabla 3

En el caso de los informáticos ellos no evaluaron ningún indicador de bajo o ausente, solo en el caso del tercer indicador 1 especialista lo evalúa de medio o regular justificado por el hecho que, según su juicio, quedó muy oscuro el título expuesto en el banner.

## CONCLUSIONES

Después de realizado este estudio se puede concluir:

Los modelos de superación virtuales son muy eficaces ya que su costo es casi nulo y facilitan un cúmulo grande de información que posibilita ser consultado por varias personas a la vez.

El software que le ofrecemos es óptimo debido a los argumentos dados a continuación:

- De modo general el sitio fue evaluado de Muy bueno ya que los índices de aceptación promedian más del 75 %.
- Los especialistas reconocen su valor instructivo y utilidad práctica.
- Las valoraciones hechas por los involucrados sustentan la relevancia y actualidad de la información contenida en el sitio, lo que lo convierte en un instrumento óptimo para la superación del personal que entrena atletismo en Cienfuegos.

Por todas las razones anteriormente descritas se considera que se ha cumplido el objetivo de este estudio y se ha confirmado la idea a defender.

## **RECOMENDACIONES**

Continuar enriqueciendo el sitio a partir de las ideas y sugerencias que emitan los usuarios a quienes fue dirigido.

Crear otros sitios similares para entrenadores de otros deportes.

Extender la experiencia a otras provincias.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adell, José (2001). Redes y educación. *Nuevas tecnologías, comunicación audiovisual y educación*. (Barcelona): 5.
- Ayuso García, Mario y Alberto Parra (2004). Las tecnologías avanzadas de la información y la comunicación (TIC) y el nuevo paradigma temporal. Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-19652004000200007&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-19652004000200007&script=sci_abstract&tlng=es) . Consultado el 12 de mayo de 2007.
- Bartolomé, Antonio (1995). *Nuevas Tecnologías aplicadas a la educación* Ciudad de La Habana, EDUTEC.
- Duarte García, Cesar (2006). Educación y TIC. Disponible en <http://www.rediris.es/rediris/boletin/50-51/ponencia2.html> . Consultado el 2 de abril de 2007.
- Herrera Morales, Ernesto (2000). *Historia del Atletismo*. [www.historiadelatletismo.com](http://www.historiadelatletismo.com) . Consultado el 14 de marzo de 2008.
- Gimeno Sacristán, José y Ángel Pérez Gómez (2005). *Comprender y transformar la enseñanza*. Barcelona, Editorial Morato.
- Gómez Torres, Carlos. *Informática Educativa* (2006). Disponible en: <http://www.fmmeduccion.com.ar/Informatica/infoeduc.htm> . Consultado el 12 de mayo de 2008.
- }- Hernández Baez, Miguel (2007). *Internet Red de Redes*. Disponible en: [http://www.usal.es/~teoriaeducacion/rev\\_numero\\_03/n3\\_art\\_gargallo-suarez.htm](http://www.usal.es/~teoriaeducacion/rev_numero_03/n3_art_gargallo-suarez.htm) . Consultado el 12 de abril de 2008.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.- Adell, José (2001). Redes y educación. *Nuevas tecnologías, comunicación audiovisual y educación*. (Barcelona). 5.
- 2.- Ayuso García, Mario y Alberto Parra (2004). Las tecnologías avanzadas de la información y la comunicación (TIC) y el nuevo paradigma temporal. Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-19652004000200007&script=sci\\_abstract&lng=es](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-19652004000200007&script=sci_abstract&lng=es), Consultado el 12 de mayo de 2007.
- 3.- Bartolomé, Antonio. (1995). Nuevas Tecnologías aplicadas a la educación. Ciudad de La Habana, EDUTEC. 295.
- 4.- Duarte García, Cesar (2006). Educación y TIC. Disponible en: <http://www.rediris.es/rediris/boletin/50-51/ponencia2.html> . Consultado el 25 de abril del 2007.
- 5.- Herrera Morales, Ernesto. (2000). Historia del Atletismo. [www.historiadelatletismo.com](http://www.historiadelatletismo.com) . Consultado el 14 de marzo de 2008.
- 6.- Gimeno Sacristán, José y Ángel Pérez Gómez. (2005). Comprender y transformar la enseñanza. Barcelona, Editorial Morato.
- 7.- Gómez Torres, Carlos. Informática Educativa. (2006). Disponible en:

<http://www.fmmeduccion.com.ar/Informatica/infoeduc.htm> . Consultado el 12 de mayo del 2008.

- 8.- Hernández Baez, Miguel (2007). Internet Red de Redes. Disponible en: [http://www.usal.es/~teoriaeducacion/rev\\_numero\\_03/n3\\_art\\_gargallo-suarez.htm](http://www.usal.es/~teoriaeducacion/rev_numero_03/n3_art_gargallo-suarez.htm) . Consultado el 12 de abril del 2008.
- 9.- Kaufman, Roger Alturo. (2003). Un humanista que maneja la tecnología educativa. *Revista de Educación*. Chile: Ministerio de Educación Santiago de Chile. 32-34.
- 10.- Letelier Torres, Patricio. (2005). Desarrollo de Software Orientado a Objeto usando UML. Disponible en: <http://www.creangel.com/uml/intro.php>. Consultado el 3 de febrero de 2007.
- 11.- Müller, Harald y Wolfgang Ritzdorf. (2000). Correr Saltar Lanzar. Santa Fe Área Sudamericana, CRD-IAAF.
- 12.- Munz, Stefan. (2006). Tecnologías Web/ ASP. Disponible en: <http://es.selfhtml.org/introduccion/tecnologias/asp.htm>. Consultado el 3 de febrero de 2008.
- 13.- Muñoz Cabrera, Santiago. (2006). ¿Qué es una Intranet?. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos12/intrants/intrants.shtml>. Consultado el 22 de abril de 2008.
- 14.- Quiñones Díaz, Pupo. (2004). 100 años de atletismo en Cuba. Disponible en: <http://www.ici.ubiobio.cl/revista/5-14.pdf> . Consultado el 28 de abril de 2008.
- 15.- Rodríguez Verdura, Heriberto. (2005). Estrategia para la gestión de la autosuperación en profesionales de la Facultad de Cultura Física de Sancti Spíritus. *Revista Digital*. Buenos Aires. Disponible en:

<http://www.efdeportes.com/efd36/autosup.htm> . Consultado el 8 de mayo de 2008.

- 16.- Zagalaz Sánchez, María Luisa. (2006). Curso de creatividad para profesores de Educación Física y Deporte de las enseñanzas media superior y superior. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd31/creativ.htm> Consultado el 5 de mayo de 2008

## **BIBLIOGRAFÍA**

- 1.- Betancourt Mella, Lázaro y Víctor Lucas Quintana Díaz. (1991). Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 2.-Calderón, Juan Carlos. (1994). Bases Científico metodológicas de los aspectos principales del proceso de educación física, ACCAFIDE.
- 3.- Calzada Márquez, José Carlos (1995). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 4.-Cuba. Instituto Nacional de Deportes (1985). Educación Física y Recreación Atletismo: Subsistema del Deporte de Alto Rendimiento. Ciudad de La Habana, Unidad Impresora José Antonio Huelga.
- 5.- Dick, Frank. (1993). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo.

- 6.- Diez Siré, Felipe. (1982). Análisis comparativo del nivel de preparación física de los niños de las EIDE en la especialidad de atletismo. Trabajo de Diploma Ciudad de La Habana, EIDE José Martí.
- 7.- Garcías Moya, Jesús. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo principios y aplicaciones. Barcelona, Editorial Morato.
- 8.- Hernández Gil, Conrado. (1992). Algunas consideraciones morfológicas y biomecánicas en el desarrollo de la flexibilidad. *Boletín Trimestral*. Matanzas. 10.
- 9.- Italia. Federación Internacional de Atletismo Amateur. (2008). Reglas de competición. Mónaco. Disponible en: <http://www.iaaf.org/index.html> . Consultado el 2 de mayo de 2008.
- 10.- Jacobson Ivar, Booch y James Rumbaugh. (2004). UML y Patrones. Ciudad de La Habana, Editorial Félix Varela.
- 11.- López Díaz, Alberto. (2000). La clase de entrenamiento. Ciudad de La Habana, ISCF Manuel Fajardo.
- 12.- Molina Iglesias, Manuel. (1981). Planes y trabajos para los atletas de las áreas deportivas masivas especiales y escuelas de iniciación deportiva escolar (EIDE). Ciudad de La Habana, INDER.
- 13.- Méndez Méndez, Pablo. (1988). Tendencia del desarrollo de la rapidez, la fuerza y la resistencia en niños y adolescentes no entrenados. Trabajo de Diploma. Ciudad de La Habana, ISCF Manuel Fajardo.
- 14.- Ruiz Sant, José. (1996). Metodología del Atletismo. 2da Ed. Barcelona, Editorial Morato.

- 15.- Romero Frómeta, Edgardo. (1999). Manual de atletismo. Ciudad de La Habana, Unidad Impresora José Antonio Huelga.
- 16.- Romero Frómeta, Edgardo. (1987). Metodología de enseñanza de las carreras de distancias cortas y relevos. Ciudad de La Habana: Editorial Unidad Impresora José A Huelga.
- 17.- Romero Frómeta, Edgardo. (1989). Programa de Preparación del Deportista. Ciudad de La Habana, Unidad Impresora José Antonio Huelga.
- 18.- Romero Frómeta, Edgardo. (2000). Programa para la formación básica del velocista cubano. Ciudad de La Habana, Federación Cubana de Atletismo.
- 19.- Santana Cabrera, Pedro. (2008). Implementando servicios Web con PHP. Disponible en: <http://www.pecesama.net/php/ws.php>. Consultado el 15 de marzo de 2008.

## **ANEXOS**

### **ANEXO No. 1**

**Entrevista realizada a profesores y entrenadores para la caracterización de la audiencia.**

**Objetivo:** Conocer la situación real de las necesidades de superación, así como características generales de grupo de profesionales a quien fue dirigido el producto.

Datos generales.

Sexo

Edad

Nivel de escolaridad

Años de experiencia

1. El tema de la carente bibliografía es muy discutido en las reuniones ¿Qué opina al respecto?
2. ¿Disponen los entrenadores de la documentación necesaria para desarrollar los entrenamientos con el nivel técnico que se requiere?
3. ¿Conoce de algún libro que necesite y que pueda ser utilizado para el diseño de un sitio Web?
4. Exponga en orden de prioridad las necesidades de superación que tengas.

5. 7. Exponga una posible solución a la situación de la carencia de bibliografía.

## **Anexo No. 2**

### **Invitación a los especialistas a dar su opinión respecto al sitio Web.**

Estimado (a) colega: \_\_\_\_\_

Teniendo en cuenta su experiencia y cualidades profesionales así como sus características personales, le invito a participar como especialista de un grupo que se encargará de hacer valoraciones críticas de un sitio web diseñado con el objetivo de contribuir a la superación de los entrenadores de atletismo.

Resulta de gran interés para el autor los criterios y opiniones que usted pueda emitir sobre este producto para su posterior implementación en el proceso de superación.

Si está de acuerdo con nuestra invitación solicitamos de usted que complete el siguiente cuestionario.

¡Muchas Gracias!

#### **DATOS GENERALES**

Nombres y Apellidos \_\_\_\_\_

Institución donde labora: \_\_\_\_\_

Título universitario: \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_

Cargo o responsabilidad: \_\_\_\_\_

Años de experiencia: \_\_\_\_\_

Título académico o grado científico: \_\_\_\_\_

### **Anexo No. 3**

Estimado (a) colega: \_\_\_\_\_

Después de haber recibido su consentimiento de participar en el grupo de especialistas que ayudarán de forma crítica a llegar a un consenso acerca de la efectividad del sitio, le ruego complete el siguiente cuestionario. Por adelantado le doy las gracias y agradezco sus sugerencias.

1. Realice una valoración crítica del sitio.
2. Realice una lectura minuciosa de cada de uno de los indicadores que deberá tener en cuenta para emitir sus criterios.
3. Una vez que haya elaborado una valoración definitiva, otorgue la puntuación que corresponda: (5) Muy alta, (4) alta, (3) media, (2) baja y (1) ausente.
4. Le pedimos además que agregue cualquier opinión personal y sugerencia que usted estime pertinente, independientemente de que ello esté planteado o no de forma explícita.

**Anexo No. 4**

**CUESTIONARIO PARA LOS ESPECIALISTAS.**

1. Exprese sus criterios valorativos en cada uno de los indicadores que aparecen a continuación:

**I.- Calidad del producto informático (el sitio)**

| INDICADORES   | CATEGORÍAS |   |   |   |   |
|---|------------|---|---|---|---|
|   | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I. Acceso a la información contenida en el software |            |   |   |   |   |
| II. Estructura de la información                    |            |   |   |   |   |
| III. Calidad de la información                      |            |   |   |   |   |
| IV. Precisión y balance de los datos                |            |   |   |   |   |
| V. Relevancia y pertinencia de la información       |            |   |   |   |   |
| VI. Facilidad en el uso del software                |            |   |   |   |   |
| VII. Aspecto estético en relación con el diseño     |            |   |   |   |   |

**Señalamientos:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Sugerencias:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Anexo No.5

### Escala valorativa que se aplicó a los especialistas:

**Objetivo:** Conocer la opinión de los profesionales a los cuales se le aplicó la escala acerca de los indicadores que a continuación se relacionan.

| INDICADORES                                      | CATEGORÍAS |   |   |   |   |
|--|------------|---|---|---|---|
|  | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I. Valor del sitio como medio de Enseñanza       |            |   |   |   |   |
| II. Calidad de la información                    |            |   |   |   |   |
| III. – Valor metodológico del sitio.             |            |   |   |   |   |
| IV. Posibilidades de generalización del material |            |   |   |   |   |

**Señalamientos:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Sugerencias:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

**Anexo No. 6**

**RELACIÓN DE ESPECIALISTAS EN CULTURA FÍSICA Y/O INFORMÁTICA:**

| No. | Institución donde labora como docente    | Título Universitario            | Años de experiencia como docente | Categoría docente | Doctor en C.<br>Master |
|-----|--|---------------------------------|----------------------------------|-------------------|------------------------|
| 1   | Facultad de Cultura Física de Cienfuegos | Lic.                            | 38                               | Prof. Asistente.  | x                      |
| 2   | Facultad de Cultura Física de Cienfuegos | Lic.                            | 27                               | Prof. Instructor  | x                      |
| 3   | Facultad de Cultura Física de Cienfuegos | Lic. en C. Física               | 22                               | Prof. Instructor  | x                      |
| 4   | Facultad de Cultura Física de Cienfuegos | Lic                             | 2                                | Prof. Instructor. |                        |
| 5   | I:S:Tecnologías de la salud              | Lic. En Educación (Informático) | 8                                | Prof. Instructor  | x                      |
| 6   | I.S.C. Médicas de Cienfuegos             |                                 | 20                               | Prof. Asist.      |                        |